



LEGAMBIENTE

Campagna contro lo spreco alimentare


"buon Cibo!"

Chi apprezza il buon cibo non lo spreca

Nei nostri bidoni della spazzatura finiscono enormi quantità di alimenti e non solo di scarti...
cioè cibo che è ancora commestibile e può non diventare un rifiuto se mangiato in tempo!



Nel Mondo ogni anno
viene sprecato 1/3 della
produzione alimentare:
1 miliardo e 600 milioni
di tonnellate di cibo...
dal 1974 questo dato
è cresciuto di oltre il 50%!



Per ogni cittadino Europeo
si producono 840 Kg di
cibo ogni anno di cui 280 Kg
"si perdono" tra distribuzione
e spreco personale

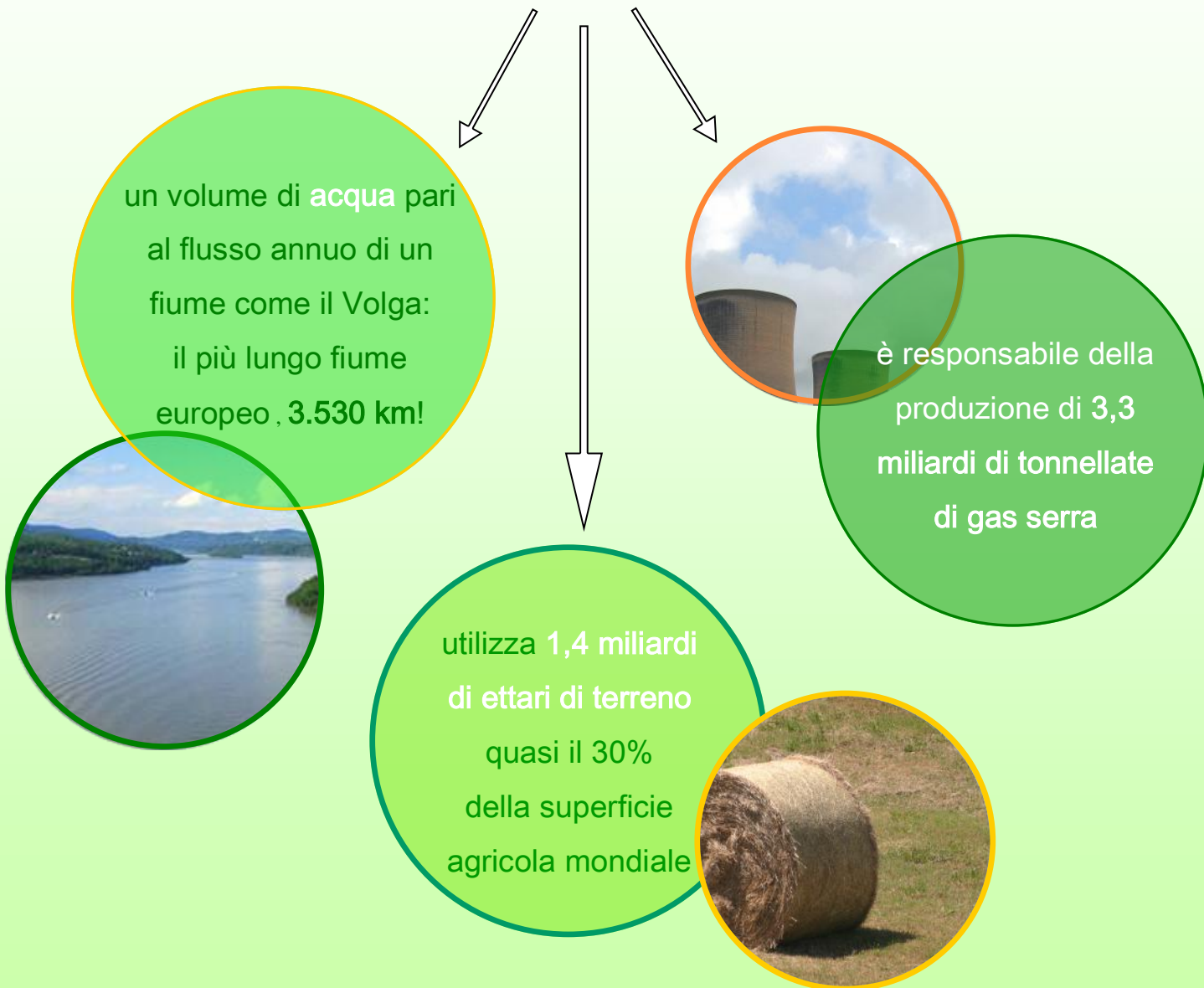


Pensate che recuperando anche solo 1/4 degli sprechi mondiali di cibo
si sfamerebbero 900 milioni di persone (Save Food)



LEGAMBIENTE

Ogni anno, il cibo che viene prodotto, ma non consumato, sperpera...



In molti paesi europei e in America, portarsi a casa ciò che avanza è normale, in Italia questo viene vissuto con disagio da chi lo pratica perché letto generalmente come un segnale di indigenza:

è tempo di cambiare!

dobbiamo allenarci a non sprecare il cibo..

Si tratta di lavorare sul nostro stile di vita!

Come punto di partenza dobbiamo incominciare a non gettare quanto rimane dei nostri pasti, anche e soprattutto quando siamo fuori casa, in mensa e al ristorante



LEGAMBIENTE

**...mentre in Italia
ogni anno...**

il **27%** della **spesa**
viene gettata...
per un valore di
8.1 miliardi di euro

Ogni persona in casa butta
76 kg di cibo, che si traduce
in circa 6.50 euro a famiglia
ogni settimana di alimenti
sprecati.

vengono sprecati
20 milioni di tonnellate
di cibo.

Equivale a disperdere
1.226 milioni di
metri cubi
di acqua ossia
il 2.5% del fiume Po



LEGAMBIENTE



**6 milioni di persone in Italia
(10% del totale) soffrono di
obesità e altrettante
vivono al disotto della
soglia di povertà**

**Nella filiera agricola e industriale e nella catena della
distribuzione, a monte del consumo, si buttano in Italia
ben 3.554.969.445 € di cibo all ' anno, dei quali:**

- 704.865.492 € per il settore agricolo
- 1.266.591.807 € nel comparto industriale
- 1.583.512.147 € nella catena distributiva





LEGAMBIENTE

Ti diamo alcuni semplici consigli contro lo spreco che puoi anche suggerire in **famiglia**:

1

prima di fare la spesa,
controlla bene cosa ti
serve e cosa hai già, quindi fai
una lista in modo da **comprare**
solo il necessario quando sarai
al supermercato

2

quando cucini fai
attenzione alle quantità in
modo da ridurre gli
avanzi se sai che non li
mangerai

3

in frigo fai ruotare i
prodotti mettendo davanti
quelli che scadono prima in modo
da vederli subito

4

se non puoi mangiarli **congela**
prodotti freschi, pane, avanzi
prima che vadano a male





LEGAMBIENTE

5

ricordati che la nei prodotti in cui è riportata la frase “**da consumarsi preferibilmente**” significa che si possono mangiare anche dopo la scadenza

6

acquista **frutta e verdura** più volte durante la settimana, ma in quantità giuste al bisogno in modo da averle sempre **fresche**

7

se ti accorgi di avere cibo in eccesso che non riuscirai a consumare in tempo **dallo ai vicini di casa**

8

riusa avanzi e scarti inventando nuove ricette

**tutto chiaro?
...bene!
Adesso stop allo spreco!**



LEGAMBIENTE

Dobbiamo allenarci a riciclare il cibo...

Si tratta di lavorare sul nostro stile di vita!

Come punto di partenza dobbiamo incominciare a par-

par-

anche e soprattutto quando

**Ora ti diamo
qualche idea per il
riuso dei tuoi
avanzi in cucina...**

Crema di frutta avanzata

Ingredienti:

avanzi di frutta
avanzi di biscotti o di torte
una scodella di crema pasticcera

Come farla?

Tagliate a dadini o spicchi tutta la frutta troppo matura. In una terrina aggiungete alla frutta gliavanzi di torta o biscotti e coprite con la crema.
Mettete in frigo e fate raffreddare.
Attende un paio di ore e...

buon appetito!

Frittata di spaghetti avanzati

Ingredienti:

3 hg di spaghetti cotti
4 uova
16 olive nere
mezza cipolla
una manciata di prezzemolo tritato
40 g di parmigiano grattugiato
6 cucchiaini di olio di oliva

Come farla?

Sbattete le uova in una terrina, aggiungete le olive snocciolate e tagliate a pezzetti, il prezzemolo e la cipolla tritata finemente. Tagliate gli spaghetti, aggiungeteli al composto, mescolare bene il tutto e cospargere con il parmigiano. Scaldate bene la metà dell'olio in una padella, versate il composto e fate friggere fino a quando si forma una crosticina nella parte inferiore. Voltate la frittata e rimettetela nella padella dove avrete versate l'olio.
Togliete la frittata dal fuoco quando si sarà formata la crosticina anche da quell'altra parte e...

buon appetito!

Vuoi conoscere altri modi di recuperare quello che rimane nella tavola?

Visita il sito

www.irenemilia.it

oppure il blog

cucinaeco.wordpress.com

...diventa Chef anche tu!

Prova a inventare nuove riciclo-ricette, per avere qualche spunto magari chiedi ai nonni o a qualche vicino anziano quali alimenti si recuperavano nella tradizione popolare e in che maniera, e poi mi raccomando inviaci le tue ricette o scrivile nella community alimentare di www.viviconstile.org dove potrai trovarne anche delle altre!



LEGAMBIENTE

Finora abbiamo parlato di come recuperare gli scarti alimentari in cucina, ma sai che è possibile riutilizzare anche gli scarti vegetali per dare più nutrimento al tuo orto e per creare colori? Come?

con il **Compost**

Hai mai sentito questa parola? Sai che cos'è?

Non è altro che del terriccio ricco di humus, si ottiene da un processo naturale di decomposizione effettuato da microrganismi presenti nell'ambiente.

E' semplice e naturale, per ottenerlo basta mettere gli scarti organici come quelli della cucina (caffè, resti di cibo, bucce di frutta e verdura, ecc.) e del giardino (foglie, patate, ecc.) in un contenitore che si chiama Compostiera.

Ma quali sono i vantaggi di usare il compost?

- da fertilità al terreno visto che fornisce sostanze che arricchiscono i maniera naturale il terreno
- fa risparmiare, perché possiamo evitare di comprare terricci o concimi
- risolve il problema dello smaltimento dei rifiuti organici che vengono riutilizzati e non vanno a sommarsi a tutti gli altri rifiuti

Eccoti alcune indicazioni per ottenere un buon compost:

- scegli un luogo adatto: ombreggiato ed evitando zone fangose e con ristagno di acqua
- prepara una base: l'area sotto la compostiera è utile che sia costituita da materiali come ramaglie, trucioli, ecc.
- crea una buona miscelazione e composizione: quanto è più vario il materiale raccolto per produrre il compost (quindi non solo scarti di cucina), tanto maggiore sarà la possibilità di ottenere un buon risultato finale
- assicurati che ci sia aerazione: per un buon processo di decomposizione è necessario garantire nella compostiera la presenza dell'ossigeno usando materiali che danno porosità o rivoltando quando necessario
- verifica l'umidità: per raggiungere un livello ottimale è utile miscelare due parti di scarti più umidi (sfalci d'erba e scarti di cucina) e una parte di scarti più secchi (legno, foglie secche, paglia, carta)



LEGAMBIENTE

La frutta e la verdura, oltre che essere utilizzate a scopo alimentare, tanti anni fa hanno fornito all'uomo la possibilità di creare tinture e colori e hanno permesso di disegnare in serie dei motivi su tessuti e fogli di carta (stampi), infatti...

Il recupero può essere anche divertente e creativo!

Proviamo ora a reinventare la frutta e la verdura ecco qualche consiglio per tingere e dipingere con gli scarti di frutta e verdura cotti in acqua bollente...

Cavolo rosso, bietole, uva rossa, mirtillo, more per ottenere i diversi toni dei colori **blu** e **viola**

Bucce di cipolla gialla e rossa per ottenere il colore **marrone**

Ortica, spinaci, melograno e salvia per ottenere il colore **verde**

Bucce di cipolla appena scottate in acqua bollente per ottenere il colore **giallo**

Amarene, ciliegie, fragole, lamponi per ottenere i diversi toni del **rosa**

Fico d'india per ottenere i colori **giallo** e **arancio**

Ricci delle castagne e mallo della noce per ottenere i colori **beige** e **marrone**

Bucce di cipolla imbevute nell'aceto, succo di rape rosse per ottenere il colore **rosso**

Legambiente Marche e Oro della Terra, da tre anni, promuovono un gustoso percorso didattico **“Oro della Terra a Tavola”** dedicato alle scuole primarie della regione, ricco di informazioni e attività sulla sana e corretta alimentazione... per saperne di più visita i siti www.legambientemarche.org, www.oro dellaterra.it, oppure iscriviti alla pagina di **Facebook** dedicata al progetto

Conosci altri modi di ricavare colori da scarti alimentari?

Condividili con noi scrivendoci a viviconstile@legambiente.org

oppure direttamente nella

community alimentare del sito viviconstile.org





LEGAMBIENTE

e' importante sapere che...

Se i prodotti non sono più utilizzabili per l'alimentazione possono essere utilizzati in alcuni allevamenti di animali (maiali, cinghiali, galline, ...) creando del risparmio per gli allevatori e una dieta "più varia" per gli animali

Nel caso di mele con "difetti" che non sarebbero graditi al consumatore, ma ancora dall'ottimo gusto, possono essere venduti a industrie produttrici di sidro

In ultimo frutta come pesche, nettarine, albicocche e pere anche se già in avanzato stato di maturazione o addirittura con primi segni di muffa, possono diventare materia prima per produttori di alcool puro grazie alla loro polpa, mentre il loro nocciolo viene impiegato come combustibile per le caldaie.

Inoltre dal 2003 **Last Minute Market** s.r.l. sviluppa molti servizi di recupero e valorizzazione di cibo invenduto cioè: aiuta aziende, amministrazioni pubbliche o privati nel trovare nuovi modi per evitare che il cibo ancora buono diventi rifiuto. Nello specifico si occupano di recuperare:

- ★ i **prodotti invenduti**, ma ancora idonei per l'alimentazione
- ★ i **prodotti ortofrutticoli non raccolti** per ragioni di mercato o per danneggiamenti dovuti ad eventi atmosferici
- ★ i **pasti pronti non serviti** della ristorazione collettiva pubblica o privata (come le mense)

I destinatari di questo recupero sono enti e/o associazioni che sono in diretto contatto o portano avanti attività o progetti che coinvolgo persone indigenti.

Ma come mai alcuni prodotti non possono essere venduti?

Esistono leggi che vietano la commercializzazione di frutta o verdura che non raggiungono dei requisiti minimi di peso, o che presentano eccessive ammaccature

Ora che hai appreso tutte queste informazioni è importante dirlo anche ai tuoi amici e cercare di sensibilizzare più persone possibili contro lo spreco di cibo, soprattutto quando è...

buon cibo!



LEGAMBIENTE

Prova a verificare per almeno una settimana quanto cibo puoi non gettare e recuperare
ti consigliamo di usare la



Good food bag

quando mangi fuori casa: è una sacca che proponiamo insieme a queste schede, un semplice ma comodo strumento per diminuire gli sprechi alimentari.

La bag è realizzata con materiali riciclabili, è riutilizzabile ed è adatta a contenere alimenti da quelli confezionati (come gli yogurt) alla frutta o il pane.

Perché la "bag" è in plastica?

La scelta di una bag in plastica riutilizzabile è nata dal confronto con il gestore comunale di Milano delle mense scolastiche: il trasporto dell' "avanzo sul tavolo" ha bisogno di contenitori affidabili e sicuri...

se vuoi saperne di più scarica la scheda su www.viviconstile.org

Materiale contenitore	Carta o cartone	alluminio o metallo	plastica	bioplastica
produzione: materie prime	😊	😡	😡	😊
produzione: energia	😞	😡	😊	😞
riutilizzo: durata	😞	😊	😊	😞
lavaggio: facilità	😡	😊	😊	😊
costi produzione	😞	😡	😊	😡



LEGAMBIENTE

Sul sito www.viviconstile.org puoi scaricare i questionari che abbiamo creato per te o la tua classe, a seconda dell'uso che farai o farete della sacca, ti aiuteranno a non perdere il conto del buon cibo che recuperi

LEGAMBIENTE
campagna contro lo spreco alimentare
"buon cibo!"
Chi apprezza il cibo non lo spreca

Ciao,
prima di tutto: grazie per aver partecipato a questa importante attività che ha un grande valore: non gettare il cibo ancora buono è molto importante. Di seguito ti inviamo un foglio di ripiego che avrete affisso in classe, in parte con qualche idea o suggerimento. Dopo averlo compilato consegnatelo alla tua, o al tuo, insegnante, insieme a quelle dei tuoi compagni.

Sei pronto?... allora iniziamo!

Quante settimane hai usato la sacca?
1 2 3

Se al conto delle volte, e di che cosa, hai messo nella sacca ti consigliamo di mettere una x ogni volta che usi la sacca. In questo modo:

	Yogurt	Pane	Frutta
Lunedì			
Martedì			
Mercoledì			
Giovedì			
Venerdì			
Totale			

Gentile insegnante,
grazie per aver aderito con la sua classe a questa importante iniziativa: sono piccoli gesti ma di grande valore che lasciano ai bambini un importante tema. Di seguito le inviamo un foglio di ripiego che avrete affisso in classe, in parte con qualche idea o suggerimento. Dopo averlo compilato consegnatelo alla tua, o al tuo, insegnante, insieme a quelle dei tuoi compagni.

Le chiediamo di rinviarcela compilata tramite email a viviconstile@legambiente.org

Quante settimane avete usato la sacca nella settimana?
1 2 3

Riepilogo dell'uso della sacca da parte dei suoi alunni (il numero complessivo degli alunni che hanno inserito nella sacca):

	Yogurt	Pane
Lunedì		
Martedì		
Mercoledì		
Giovedì		
Venerdì		
Totale		

LEGAMBIENTE
campagna contro lo spreco alimentare
"buon cibo!"
Chi apprezza il cibo non lo spreca

Scheda di riepilogo settimanale sull'uso della sacca antispreco...ma prima iniziare, due semplici azioni:
1. leggiamo il foglio delle istruzioni per l'uso della sacca
2. nominiamo il "Manager di mensa" tra noi (avrà il compito di ricordarci di usarla e di riportare su questo foglio il conteggio quotidiano del cibo non sprecato, collaborando con gli altri compagni)

Ora non rimane che compilarla ogni giorno indicando il numero di quanti di noi hanno inserito nella sacca una o più tipologie di cibo che non hanno mangiato a mensa e hanno riportato a casa!

Siamo _____ alunni della classe _____
della scuola _____
di _____
Il Manager della mensa è _____

	Yogurt	Pane	Frutta	Dessert	Totale
Lunedì					
Martedì					
Mercoledì					
Giovedì					
Venerdì					
Totale					

Bravissimi! Avete visto quanto buon cibo non è stato sprecato in una sola settimana? Allora perché non ripeterlo ancora? Stampate nuovamente questo foglio e magari nominare un nuovo Manager di mensa, può essere divertente giocare a turno, tra voi, a questo ruolo!



Ricordati di comunicarci queste informazioni mandandoci una mail a:
viviconstile@legambiente.org
o inviandoci un fax allo 02 97699303.

Il tuo contributo insieme a quello dei tuoi compagni, è fondamentale perché ci permette di valutare in maniera concreta quanto spreco di alimenti abbiamo evitato e quante risorse abbiamo recuperato!